
الجزء الثامن

معلومات تاريخية أخرى

معلومات تاريخية أخرى

في الماضي، علّق المسافرون بالسفن علماً أصفر، يدل على الحَجَر الصحي، في حالة إذا عانى واحد أو أكثر من أعضاء الطاقم من مرض الكوليرا، حيث لم يُسمح لهذه الزوارق، بالنزول في أي ميناء لفترة طويلة، عادة من ٣٠ إلى ٤٠ يوماً، أما في أعلام البحرية الدولية الحديثة، فعلم الحجر الصحي هو الأصفر والأسود.

التعاليم الإسلامية الوقائية ضد الكوليرا

• والإسهالات والتسمات الغذائية عموماً !

إذا التزمنا التعاليم الوقائية الإسلامية الصحية، فإننا - بإذن الله - يمكننا تجنب حدوث الإسهالات والتسمات الغذائية؛ فالطهارة والنظافة هي الأصل في حياة المسلم، وقد عرّف علماء الدين النجاسات وحدودها، وبيّنوا من خلال القرآن والسنة كيفية التطهّر، والتخلص من كل النجاسات، واعتبر الإسلام أن إماطة الأذى من الطريق، شعبة من شعب الإيمان.

قال تعالى: ﴿أَنَّ اللَّهَ يَحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيَحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ وأثنى الله تعالى على المتطهرين، فقال: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يَحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا﴾، وجعل الوضوء الشرط الأساسي لصحة الصلاة، فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ .﴾

وقال الرسول ﷺ، في حثه على النظافة والاعتسال: "لو أن نهرًا بباب أحدكم، يغتسل منه كل يوم خمس مرات، هل يبقى من درنه شيء؟! قالوا: لا يبقى من درنه شيء... " الحديث .

• إنها غنية بالقيم الأساسية للطب الوقائي !

إن التعاليم الإسلامية غنية بالقيم الأساسية للطب الوقائي، وهذه القيم التي عرفها الطب الحديث قد حثَّ عليها الإسلام، منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام، ولكن للأسف فإن كثيرًا من المسلمين يجهلون هذه التعاليم، ولذلك فإن كثيرًا من الأمراض، التي تنتقل بسبب التقصير في التعاليم الوقائية، موجودة ومنتشرة في أوساطنا نحن، رغم أنه كان من المفترض أن تكون النسب في بلاد المسلمين، هي الأقل لو كانوا حقًا يتبعون التعاليم الإسلامية الصحية الوقائية، والتي سنشير في هذه العجالة إلى شيء يسير، وقليل منها.

وإليك بعض هذه التعاليم والإرشادات، إن فيها ما يصلح كتوجيه للوقاية من خطر مرض الكوليرا خصوصًا، والإسهالات والتسممات عمومًا :

• غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده، فقد روي: "بورك في طعام غُسل قبله وغُسل بعده"

• منع انتشار الرذاذ، عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ "كان إذا عطس غطى وجهه بيديه، أو بثوبه وغض بها صوته."

• التأكيد على نظافة محل إقامتك، لأن نظافة طعامك من نظافة محل إقامتك، قال ﷺ: إن الله - تعالى - طيبٌ يحب الطيب، نظيفٌ يحب النظافة، كريمٌ يحب الكرم، جوادٌ يحب الجود فنظفوا أنفسيتكم، ولا تشبهوا باليهود."

- يُنصح بعدم النفخ، والتنفس في آنية الأكل والشرب، كما يُستحسن تغطية الوجه أثناء العطس والتثاؤب، ولقد وجَّه الإسلام أتباعه إلى هذه الوسائل الوقائية، من أيام الرسول وحتى قيام الساعة، فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما، قال: "نهي رسول الله أن يُتنفس في الإناء، أو يُنفخ فيه" رواه أبو داود.
- ومن المعلوم أن تناول الأطعمة الملوثة يعتبر من أهم وسائل انتقال الأمراض، حيث يمكن انتقال الجراثيم من براز المصاب إلى الآخرين، عن طريق اليد أو أوعية الطعام، ولذا يحث الإسلام على استخدام اليد اليسرى لغسل السيلين، مع إبقاء اليد اليمنى نظيفة للوضوء والأكل، ففي الحديث أنه ﷺ كان يجعل يمينه لأكله وشربه وثيابه وأخذه وعطائه، وشماله لما سوى ذلك.
- وفي الحديث عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال: كنت طفلاً في حجر رسول الله، وكانت يدي تطيش في الصفحة، فقال لي رسول الله "يا غلام سمِّ الله، وكُل بيمينك، وكُل مما يليك"، رواه البخاري ومسلم.
- عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت (كانت يد رسول الله ﷺ اليمنى لظهوره ولطعامه، وكانت يده اليسرى لخلائه وما كان من أذى)^(١)
- إن هذا النظام يضمن نظافة اليد اليمنى من البراز، في حين يمنع الأكل باليد اليسرى، مع التأكيد على ضرورة غسل كلا اليدين قبل الطعام وبعده، وبذلك تقل نسبة انتقال الجراثيم إلى الفم عن طريق اليد.
- منع التبول في الأماكن العامة التي يرتادها الناس، قال رسول الله "اتقوا اللاعنين، قالوا وما اللاعنان يا رسول الله،؟! قال: الذي يتخلى في طريق الناس، وظلهم" رواه مسلم والتخلي هو التبول والتبرز.

(١) أورده أبو بكر البيهقي (المتوفى ٤٥٨ هجرية) في شُعَب الإيمان في فصل التسمية علي الطعام

- بل جاء النص على النهي عن البراز في موارد الناس، ففي حديث معاذ بن جبل بسند حسن : اتقوا الملاعن الثلاثة : البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظل، وهذا التوجيه من أهم طرق الوقاية من تفشي وباء مثل وباء الكوليرا.

عن أنس قال: كان رسول الله ﷺ إِذَا دَخَلَ الْحَلَاءَ أَحْمِلُ أَنَا وَغُلَامٌ مَعِيَ نَحْوِي إِدَاوَةً مِنْ مَاءٍ فَيَسْتَنْجِي بِالمَاءِ (سنن النسائي)

- التحذير من عدم التطهر بعد التبول: فقد قال ﷺ في حق اثنين يعدّبان في القبر: "إنهما يعدّبان... أما أحدهما فكان لا يستنزه عن البول"، أي لا يتطهر من البول. (صحيح مسلم)

- والتعاليم الإسلامية العام منها والخاص تُسهم في الحد من مشكلة العدوى المنتقلة عن طريق الماء، فالقرآن والحديث مليئان بالتوجيهات العامة، التي تحث على النظافة، قال تعالى: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" (الآية ٢٢٢ البقرة)

- أما الأوامر الخاصة ففي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله، يقول: " لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي المَاءِ الدَّائِمِ الَّذِي لَا يَجْرِي ، ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ" (متفق عليه) وفي الحديث أيضًا قال رجل: " القذاة أراها في الإناء قال: أهرقها، الحديث"، رواه الترمذي فينبغي أن يتمسك المسلمون بهذه التعاليم، أولاً: لأنها جزء من الدين، وثانياً: لثبوت فائدتها للصحة.

- جعل الإسلام طهارة البدن شرطاً، لدخول الإسلام، والنظافة شرطاً لأداء أهم أركانه وهي الصلاة، كما في قول الرسول ﷺ: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك قبل كل صلاة."
- وأمر بالمضمضة: "إذا توضأت فتمضمض."
- وأمر بغسل الأيدي: "فاغسلوا وجوهكم وأيديكم"، بُورك في طعام غسل قبله وغسل بعده.
- الاستنشاق والاستنثار: "وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائئاً،
- غسل ما بين الأصابع، قال: "إذا توضأت فخلل أصابع يديك ورجليك".
- الدلك (scrubbing): "توضأ النبي ﷺ فجعل يدلك".
- مسح الأذنين: ورد أنه "مسح في وضوئه رأسه، وأذنيه ظاهرهما وباطنهما".
- حلق شعر العانة وشعر الإبط، وتقليم الأظافر وقص الشارب كل أسبوع، فقال: "من لم يأخذ من شاربه فليس منا."
- ولم يعذر من ترك ذلك أكثر من ٤٠ يوماً فعن أنس، قال: "وقت لنا النبي ﷺ، في قص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الإبط وحلق العانة ألا يُترك أكثر من أربعين ليلة."
- حلق الرأس إذا كان به قمل أو ما شابه ذلك، حتى لو كان في حال يحظر فيه حلق الرأس، مثل حال الإحرام للحج أو العمرة، فقال لكعب بن عجرة وهو مُحْرِم عندما أصيب رأسه بالقمل، فقال له: أيؤذيك هوام رأسك، قال قلت: نعم قال فاحلق وصُم ثلاثة أيام."

- وأمر بالوضوء من مسّ الفرج، فقال: "من مسّ ذكره فلا يصلّ حتى يتوضأ، وقال: أيما رجلٍ مسّ فرجَه فليتوضأ، وأيما امرأة مسّت فرجَها فلتتوضأ. "
- نظافة الغذاء والأواني والطعام والأيدي والملابس والطريق ومصادر المياه، فقال ﷺ: إن الله - تعالى - طيّب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود فنظفوا أفنيتكم، ولا تشبهوا باليهود. "
- وكذلك في حثّه أصحابه على غسل أيديهم بعد الاستيقاظ من النوم، حين قال: "إذا استيقظ أحدكم من نومه، فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً، فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده. "
- وأوجب الإسلام الاغتسال في كثير من الأحوال، التي يمر بها المرء بصفة طبيعية في حياته، حرصاً على البقاء دائماً في أظھر وأنظف حالة، مثل الأحوال الآتية : خروج المنى، الجماع، بعد الحيض والنفاس، حتى الميت فإننا نُغسلُه.
- كما ننقل لكم بعض الإرشادات للمسافر، عند وجوده في البلد المضيف منها: الحرص على أن يكون محل إقامتك خالياً من الذباب، والبعوض والحشرات الطائرة والزاحفة على وجه الإجمال.
- احرص على شرب مياه نظيفة معبأة، ومحكمة الإغلاق، وضمن تاريخ الصلاحية.
- إذا تعذّر الحصول على مياه معدنية معبأة، فاحرص على غلي المياه قبل شربها.
- تجنّب شراء مكعبات الثلج، خصوصاً إذا كنت لا تعلم مصدر المياه المستخدمة في تصنيع ذلك الثلج.

- إذا احتجت لتنظيف أسنانك فاستخدم المياه المعلّبة أو المغلية، وذلك كإجراء وقائي احتياطي لاحتمال بلع بعض هذه المياه لو كانت ملوثة.
- تجنّب الأكل أو الشراء من المطاعم والمحالّ العامة، على الطريق، والتي ليس عليها إقبال كبير، ولا تبدو عليها معالم الاهتمام بالنظافة واشترطات السلامة الصحية.
- إذا اشترت خضروات أو فواكه طازجة، فقم بغسلها بعناية فائقة، وتأكد من عدم وجود أي أتربة أو أوساخ عالقة بها.
- التسمم الغذائي من نوع التسمم البوتيوليني، وهو من أشد أنواع والتسممات الغذائية، من الفسيخ، كما قد ينتج من شرائك لمعلبات انتهى تاريخ صلاحيتها، ولذلك احرص على التأكد من تاريخ صلاحية أي معلبات تقوم بشرائها.
- احرص على التأكد من الطهي الجيد للدواجن ولمنتجاتها.
- احرص على التأكد من سلامة الآيس كريم والحلوى، التي يدخل البيض في تجهيزها، ولا تشتري إلا منتجات الشركات معلومة الهوية، ولا تشتري أبداً آيس كريم أو حلوى غير معلومة المصدر.
- مع تأكدك من تاريخ صلاحية المعلبات، التي تشتريها يجب عليك إجراء المعاينة الظاهرية للمنتج الغذائي، الذي تشتريه فقد يكون المنتج رغم صلاحية تاريخه، قد تعرض لسوء التخزين، فيجب على سبيل المثال أن تكون العلبة غير منتفخة، أو مفتوحة من أي جانب.

- وحتى لو كان تاريخ الصلاحية سليماً، إذا فتحت العلبة ووجدت بها آثار التعفن، أو التحلل، أو شَمَمَتَ منها رائحة رديئة، فيجب عدم تناول هذا المنتج.
- إذا أردت شراء حليب فاشتر حليباً معقماً معبّلاً، أما إذا اشتريت حليباً غير معقم، فلا بد من غليه وبسترته ضمن أُسس البسترة المعروفة علمياً.
- تجنب دخول الحمامات العامة قدر الإمكان، وقم بغسل اليدين بعد قضاء الحاجة.
- بعد تناولك للطعام، لا تتركه خارج الثلاجة بل يجب حفظه في الثلاجة.
- كما يجب تغطية أي طعام من الأطعمة، التي لا تدخل الثلاجة، وذلك لتجنب وقوف الذباب والحشرات عليه.
- لو حدثت لك إصابة بالإسهال، فلا تتوقف عن شرب السوائل والمياه النظيفة والعصائر، حتى يزول الإسهال، وإذا لم يتوقف الإسهال خلال يوم أو يومين على الأكثر، فيجب استشارة الطبيب في الحال.